

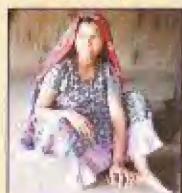
બંનોના આરોગ્ય માટે આર્ચ દ્વારા પ્રકાશિત પુસ્તિકાઓ

કાચી ઉમરની વાતો



સલામત સુવાપડ

સગભવિષ્યા અને કાળજી



સુવાપડ પછી



શેર માટીની ખોટ



બંનોના રોગો



બાળક કચારે



મેનોપોઝ



આવૃત્તિ : બીજુ, માર્ચ-૨૦૧૧

કિંમત રૂ. ૧૫/-

-: પ્રકાશક :-

એકશન રીસર્ચ ઇન્ફોર્મ્યુનીટી હેલ્થ્ (ARCH)

નગરીયા, ધરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૬૭૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૬૩) ૨૪૦૪૦૮, ૨૬૭૨૩૨

પરિકલ્પના અને મુદ્રક : માર્ક ડિઝેન - ૯૯૭૯૪૦૦૮૨૮૯

બાળક કચારે ?

અમારી ઈચ્છાએ

(નિરોધ, કોપર-ટી, ગર્ભનિરોધક ગોળી, ગર્ભપાત, નસાંદંદી)



-: આલેખ :-

ડૉ. દણ્ણા પટેલ

એકશન રીસર્ચ ઇન્ફોર્મ્યુનીટી હેલ્થ્ (ARCH)

પ્રસ્તાવના

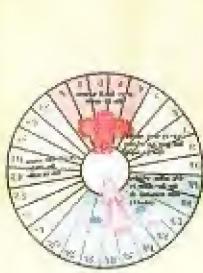
બાળક તો સહને ગમે, પણ જ્યારે તે જોઈતું હોય ને આવે. ત્યારે તેને પેટમાં અને બહાર ઉછેરવાનો આનંદ જ અલગ છે. પણ ધારીવાર બાળક મરજુ વગર અને જાણ બહાર રહી જાય છે. જેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે મહિના ન રહે તે માટે શું વ્યાન રાખવું જોઈએ, કયા સાધનો વાપરવા જોઈએ તેની પુરતી જાણકારી દંપત્તિને હોતી નથી. ખાસ તો ૨-૩ વર્ષ સુધી બાળક ન જોઈએ તો કયા સાધનો વાપરવા જોઈએ તે વિશે પુરતી માહિતી હોતી નથી અને જો માહિતી હોય તો પણ ખોટી માન્યતાઓને લીધે સાધન વાપરતા કરે છે.

આ ચોપડીમાં બાળક ન જોઈતું હોય તો કઈ કઈ રીતો તેમજ સાધનો વાપરી શકાય અને છેકના કાયદા તેમજ નુકશાન શું છે તે વિશે જાણીશું.

આ ઉપરાંત જો ઈચ્છા વગર મહિના રહી જાય તો કયા સંજોગોમાં મહિના ચાલુ રાજવા અથવા જો ગર્વપાત કરાવવો જ હોય તો કયારે-કોણી પાસે કરાવવો તે માહિતી પણ આપી છે.

નો બાળક વસ્ત્રો નાળા ગાંઠેણી શીતો

(મહિના ન રહે તોંબા કુંકા લગબદ્ધ કિયાશો)



સત્તામત ગાળો



નિરોધ



ગર્વ નિરોધક ગોળી

કોપર-ટી

ગાળો રાજવા માટે સાધનની જરૂરોયાત ખાસ કરીને કયારે પડે ?

- લગ્ન બાદ તરત.
- પહેલું બાળક નાનું હોય ત્યારે.
- વધુ બાળકો જોઈતા ન હોય ત્યારે.

પહેલું બાળક કયારે ?

- આપણે ત્યાં ૧૮ વર્ષથી નાની ઉમરે લગ્ન નહીં કરવાનો કાયદો હોવા છતું ઘણી છોકરીઓના ખૂબ નાની ઉમરે જ લગ્ન થઈ જાય છે.
- છોકરી માસિકમાં બેસતી થાય તેના ૧-૨ વર્ષમાં એટલે કે ૧૪-૧૫ વર્ષ એટલી નાની ઉમરે જ છોકરીના લગ્ન કરવાનો શીવાજ હજુ ઘણાં ગ્રામડાઓમાં અને અમુક જ્ઞાતિઓમાં ચાલુ છે. આ કાચી ઉમરે લગ્ન પછી જો મહિના રહી જાય તો તે માટે છોકરીનું શરીર તેમજ મન તૈયાર હોતું નથી. આથી દરેક છોકરીઓને લગ્ન પછી તરત મહિના ન રહી જાય તે માટે શું કરવું જોઈએ, તેની માહિતી હોવી ખૂબ જરૂરી છે.
- ૧૮ વર્ષની ઉમર પહેલાં જો છોકરી સગર્ભ બને અને બાળક આવે તો તેમાં મા તેમજ બાળક બંનેને જોખમ પણ ખૂબ રહેલા હોય છે. તેમાં કસુવાવડ થઈ શકે, અધ્યારા માસે બાળક જન્મે કે નબળું બાળક જન્મ્યા શકે છે. ખરેખર જો ૨૦ વર્ષ પછીની ઉમરે બાળક થાય તો તે મા તેમજ બાળક બને માટે ખૂબ હિતાવહ છે.
- વળી આ હરવા-ફરવાની નાની ઉમરે છોકરીની પણ ઈચ્છા હોય કે લગ્ન પછી બે-ત્રણ વર્ષ મહિના ન રહે તો સારું. જેથી તે કુટુંબ જોડે બરાબર ભળી જાય, ટેવાઈ જાય. તેનું શરીર અને મન પણ બરાબર પરિપક્વ બને.



પહેલું બાળક ૨-૩ વર્ષ પછી થાય તો સારું.

બીજું બાળક કયારે ?

- પહેલું બાળક જન્મે કે મા-બાપ તેમજ કુટુંબમાં બધા ખુશ ખુશ થઈ જાય છે. પણ સાથે સાથે થોડા મહિના બાદ માને ચિંતા પણ શરૂ થાય છે કે ફરિથી તરત ગર્ભ રહી જશે તો શું થશે ?
- તેમાં જો સુવાવડ પછી માસિક પહેલું શરૂ થઈ જાય તો તે માને ખાસ ચિંતા થાય છે. કોઈવાર બેનને વગર માસિકે પણ મહિના રહી જઈ શકે છે.
- પહેલું બાળક નાનું હોય અને જો માને ફરિથી ગર્ભ રહી જાય તો માની તનિયત પણ કથળી જાય છે. તેણે પ્રથમ બાળકનું ઘાવણ પહેલું છોડવી દેંનું પડે છે. એથી તે બાળક નબળું પણ પડી શકે છે.
- જો બાજું બાળક ત વર્ષ પછી આવે તો મા તેમજ બાળક તંદુરસ્ત રહે. આ માટે બે બાળકો વચ્ચે ત વર્ષનો ગાળો રાખવા માટેના સાધનો વાપરવા જોઈએ.

વગર માસિકે મહિના કેવી રીતે રહે છે.

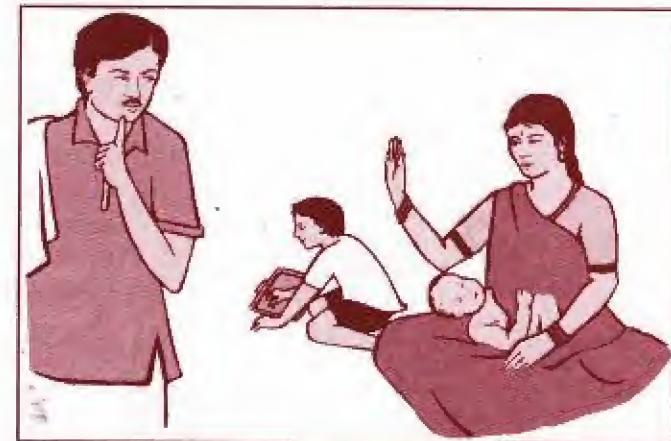
માસિક કયા મહિનામાં શરૂ થશે તે કહી શકાય નહીં. માટે સાચવતા ન હોય
તેવી દરેક બહેનને વગર માસિકે બાળક રહેવાનું જોખમ થઈ શકે.
સુવાવડ પછી બેનને પહેલીવાર માસિક શરૂ થવાના 14 દિવસ પહેલાં
સ્ત્રીબીજ અંદાશયમાંથી છૂટું પડે છે. પતિ-પત્ની જો એજ દિવસે બેગા
થાય હોય તો વીયમાંના પુરુષબીજ સ્ત્રીબીજને મળે અને ગર્ભ રહે છે.
આમ વગર માસિકે મહિના રહી શકે છે.



આ બાળક ત્રણ વર્ષનું થાય પછી બીજું બાળક આવે તો સારું.

કુલ કેટલાં બાળકો ?

- જોઈતા બાળકો તો થઈ ગયા, હવે વધુ બાળક નથી જોઈતા. પણ બાળકો તો હજુ નાના છે. તેથી અત્યારથી પતિ કે પત્નીએ ઓપરેશન નથી કરાવવું, તો શું કરવું જોઈએ ?
- કોઈકને ઓપરેશન કરાવવાની ખૂબ બીજ લાગે છે, તો કોઈકને એવા ચિંતા થાય કે ઓપરેશન કરાવી નાખ્યા પછી બાળકોને કાંઈ થઈ જાય અને નહીં બને તો ? કોઈ બેનના કોઈક કારણસર ધૂટાછેણાની વાતો ચાલતી હોય પણ તે સાસરે જ હોય તો મુંગાયા કરે કે મહિના રહી જશે તો શું થશે ?
- આમ જેમને જોઈતાં બાળકો થઈ ગયા હોય તેવી બેનો પણ ખૂબ ચિંતામાં છે. પોતે કાઈ જાણતી નથી અને કોઈને કઈ પૂછી શકતી નથી. વધુ બાળક તો જોઈતાં નથી તો હવે શું કરવું ?
- તો હવે કઈ રીતો અને સાધનોથી મહિના રહેતા અટકાવી શકાય તે જોઈએ.



બાળકો મોટા થાય પછી ઓપરેશન કરાવવું છે,
ત્યાં સુધી સાધન વાપરીએ.

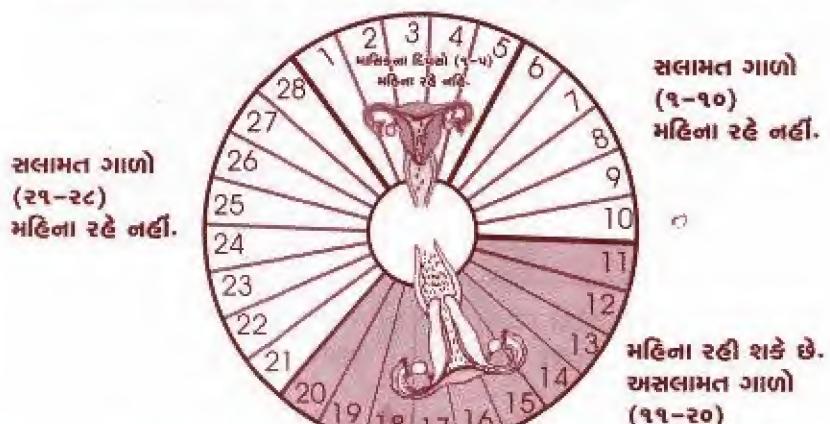
કુદરતી રીત-સલામત ગાળો

મહિના કુદરતી હિવસોમાં રહે છે ?

- પણ એવું માને છે કે માસિક પદ્ધીના તરતના ૪-૫ દિવસમાં ભેગા થવાથી મહિના રહે છે, પરંતુ તે વાત ખોટી છે.
- ખેદેખર તો જેમને નિયમિત માસિક આવતું હોય તેમને માસિક પદ્ધીના વચ્ચા હિવસોમાં એટલે કે ૧૨ થી ૧૮ દિવસની વચ્ચે મહિના રહી શકે છે.
- આમ જો બાળક ના જોઈતું હોય તો માસિક પદ્ધીના વચ્ચા હિવસોમાં, એટલે કે ૧૨ થી ૧૮ દિવસ વચ્ચે સાચવવું જોઈએ. આ અસલામત ગાળો કહેવાય. ત્યારે ભેગા થવું જોઈએ નહીં.
- માસિકના પહેલા ૧૦ દિવસ અને ફરી માસિક આવવાના છેલ્લા ૧૦ દિવસ સલામત ગણ્ણાય.
- જો આ રીત ફાંઝી જાય તો આ રીતે મહિના રહેતા અટકાવી શકાય છે. જો કે આ રીત બહુ ભરોસાપાત્ર નથી. આમાં મહિના રહી જઈ શકવાની શક્યતા ખરી.

ગેરફલ્યાદા :-

- જે બેનોને અનિયમિત માસિક આવતું હોય તેમને સ્ત્રીઓજ ક્યારે છૂટું પડ્યે તેની ચોક્કસ ખબર પડે નહીં. તેથી તેમનાથી આ ઉપાય કરાય નહીં. વળી જો કોઈથી સાચવવાના હિવસોની ગણતરીમાં ભૂલ થઈ જાય તો પણ મહિના રહી જાય છે.
- આ રીત ૮-૧૦ દિવસો સુધી ખૂબ સંયમ માંગી લે છે. આથી ઘણીવાર કામ નથી લાગતી. આવા અસલામત ગાળામાં નિરોધ વાપરી શકાય.



સ્ત્રીઓજ છૂટું ક્યારે પડે છે તે આપણને કેવી રીતે ખબર પડે ?

સ્ત્રીઓજ માસિકના વચ્ચા હિવસોમાં જાપારે છૂટું પડે છે ત્યારે બેનના શરીરમાં અમુક ફેરફારો થાય છે. અહીં તે જોઈએ.

(૧) ધાતની તપાસ :-

- કાયામાં આંગળી નાખી ગર્વિશયના મોઢા આગળના સફેદ પાણી (ધાત)ને ધાથમાં લઈ તપાસ કરવી.



- માસિક પદ્ધી પહેલા ૮-૧૦ દિવસ ધાત દર્દી જીડી-ઘટ હોય છે. વચ્ચા હિવસોમાં જાપારે સ્ત્રીઓજ છૂટું પડવાનું હોય ત્યારે આ ધાત પાતળી તેમજ ચીકણી તાર જેવી હોય છે. (ખાંડની ચાસણી પણી તાર જેચાય તેમ) ત્યારે પદ્ધી છેલ્લા ૮-૧૦ દિવસોમાં ધાત ફરી જીડી-ઘટ થઈ જાય છે.

- આથી જાપારે ધાથમાં ધાત તપાસતા તે પાતળી તેમજ ચીકણી તાર જેવી થવા માટે ત્યારે સ્ત્રીઓજ છૂટું પડે છે તેવું માનવું. તે સમયે સાચવવું અને ભેગા થવું નહીં. પણ જાપારે ધાત જીડી-ઘટ જેવી હોય અને જેચા શકાય નહીં ત્યારે ભેગા થઈ શકાય.

(૨) શરીરનું તાપમાન :-

- માસિક પદ્ધીના શરૂઆતના ૧૨-૧૪ દિવસોમાં પત્નીના શરીરનું તાપમાન દરરોજ લગ્બલગ સરખું આવે છે.
- વચ્ચા હિવસોમાં એક દિવસ તાપમાન થોડું ઘટ્યો બાંધે દિવસે વધે છે. પદ્ધી તાપમાન થોડું વધેલું જ રહે છે.
- આમ જે દિવસે તાપમાન ઘટ્યો વધે છે તે હિવસોમાં સ્ત્રીઓજ છૂટું પડયું એમ કહેવાય.
- તાપમાનનો વધારો જરાક જ થતો હોવાથી આ રીતમાં થર્મોમિટરથી સાચી રીતે તાપમાન માપવું જરૂરી છે.



તાપમાન ઘટ્યો વધે તે દિવસે સ્ત્રીઓજ છૂટું પડયું કહેવાય.

ધાવણને લીધે



- ધાવણ આપતી બેનમાં કોઈ બેનને ઉ મહિનામાં જ માસિક શરૂ થાય છે. તો કોઈને દોઢને વર્ષ સુધી માસિક આવતું નથી.
- સામાન્ય રીતે જે ધાત્રીમાતા પૂરતા સમય માટે એટલે કે ડિવસમાં ૪-૫ વાર અને રીતે ૧-૨ વાર ધાવણ આપતી હોય તો તેવી બેનને માસિક જલદી શરૂ થતું નથી. તેથી સામાન્ય રીતે ગર્ભ રહેતો નથી.
- પરંતુ અમુક વખતે વગર માસિકે પણ મહિના રહી જઈ શકે છે. તેથી આ રીત ઉપર ભરોસો રખાય નહીં.
- જે ધાત્રીમાતાને વહેલું માસિક શરૂ થઈ જાય તેણે તો ગાળા માટે સાધન જ વાપરવા જોઈએ. કુદરતી રીતે ગાળો રહેશે તેવી આશા રાખવી જોઈએ નહીં.
- પણ જે ધાત્રીમાતાને મોહુ માસિક શરૂ થાય તેને ઘણીવાર કુદરતી રીતે ગાળો રહી શકે છે. જો કે તેણે પણ બાળક ના જ જોઈતું હોય તો ફક્ત આ રીત પર ભરોસો રાખવો જોઈએ નહિં, પણ સાધન વાપરવા જોઈએ.

વીર્યને કાયામાં ન જવા હેતું :

- બેગા થતી વખતે છેલ્લે વીર્ય કાયામાં પડવાની તૈયારી હોય તે પહેલા પુરુષે અલગ થઈ વીર્યને કાયાની બહાર પડવા હેતુ જોઈએ. એટલે વીર્ય અને તેમાં આવેલા લાખો પુરુષબીજ કાયામાં દાખલ થાય નહીં. આમ મહિના રહે નહીં.
- પણ આ રીતમાં પુરુષે બહુ સાચવતું પડે છે. વીર્ય પડવાની તૈયારી વખતે તેણે ખાસ ધ્યાન રાખીને ખસી જવું પડે છે. જો પુરુષને આ રીત કાવી જાય તો વાપરવી સારી. આ રીતમાં કોઈ નુકશાન નથી, પણ જો જરાક પણ વીર્ય કાયામાં જાય તો મહિના રહી શકે. આથી આ રીત જેને કાવી ગઈ હોય તેણે જ વાપરવી જોઈએ.

નિરોધ

- નિરોધ એ પુરુષે વાપરવાનું રબરના કુગળ જેતું સાધન છે. તેની આગળના ભાગમાં ટોટા જેવી જગ્યામાં વીર્ય ભેગું થાય છે. નિરોધમાં પાવડર હોય છે જે વીર્યમાં આવેલા પુરુષબીજને મારી નાંખે છે.

નિરોધ વાપરતા પહેલા ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો :-

- નિરોધ એક જ વાર વપરાય છે. તેથી દરેક સંબંધ વખતે નવો નિરોધ વાપરવો. એકવાર વપરાયા પછી તેનો ફરી ઉપયોગ કરવો નહીં.
- નિરોધ પહેલતા પહેલાં તે ફાટેલું નથી તે ધ્યાનથી તપાસી લેતું. નિરોધ જો ફાટેલું લાગે, તેનો રંગ બદલાયેલો લાગે, દેખાવમાં તુટી જાય તેણું લાગે કે સૂકુ લાગે તો તે ફરી દઈ બીજા નવા નિરોધનો ઉપયોગ કરવો.

નિરોધ વાપરવાની રીત :-

- પુરુષના અંગ પર નિરોધ એવી રીતે મુકવાનું જેથી વાળેલો ભાગ દુર રહે. પછી અંગ ઉપર ધારે ધારે છેક સુધી નિરોધ એવી રીતે પહેરવો કે આખું અંગ ફંકાય જાય.
- આવી જ રીતે નિરોધને બહાર કાઢતી વખતે પણ રબરને પકડી ધારે ધારે બહાર કાઢવાનું. કાઢતી વખતે જો વીર્ય કાયામાં સરકી જાય તો મહિના રહી જઈ શકે.
- નિરોધ કયાં ફંકવા તે જગ્યા પણ નક્કી કરી રાખવી જરૂરી છે. તે બાળકોના હાથમાં ન આવે તેમ કોથળીમાં મુકી ધોગ્ય જગ્યાએ નિકાલ કરવો જોઈએ.



પતિ સાચ આપે તો નિરોધ સૌથી સલામત રીત છે.

નિરોધના ફાયદા : -

- નિરોધ સૌથી સલામત સાધન છે. તેની ક્રોઈ આડ અસર નથી. તે વાપરવાથી પતિ કે પત્ની ક્રોઈને જ કાંઈ નુકશાન થતું નથી.
- નિરોધ એવું એક માત્ર સાધન છે જે વાપરવાથી જાતીય રોગ (એટલે કે સુંવાળી જગ્યાએ ચાંદા થવા) તેમજ એઈફ્લા જેવા છુંબણે રોગ સામે પૂર્તું રક્ષણ મળે છે. આથી એઈફ્લાની બચવા માટે ખાસ નિરોધ જ વાપરવા જોઈએ.
- નિરોધના ક્રોઈ જ ગેરફાયદા નથી. ફક્ત દરેક વખતે ભેગા થતી વખતે યાદ રાખી વાપરવું પડે. તેથી પુરુષનો પૂરતો સહકાર અને ઈચ્છા હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે.
- નિરોધ વાપરવાથી ચાંદી પડે તેવી માન્યતા ખોટી છે.

નિરોધથી કેમ ગર્ભ બંધાતો નથી ?

- નિરોધના આગળના ભાગમાં આવેલી ટોટીમાં બધું વીર્ય જીલાઈ રહે છે. તેથી બેનની કાયામાં વીર્ય તેમજ પુરુષબીજ દાખલ થતી નથી. આમ પુરુષબીજ વગર ગર્ભ બંધાય નહીં.

નિરોધ કયાંથી મળે ?

- નિરોધ દરેક પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્રમાં, સરકારી દવાખાને, હોસ્પિટલ કે ગામ આરોગ્ય રક્ષક પાસેથી મફત મળે છે. તેમજ તે દવાની હુકાનેથી પણ છૂટથી અને ખૂબ સસ્તા મળે છે.

કોપર-ટી

- કોપર-ટી ખૂબ નાની તાંબાની તારવાળી 'T' આકારની હોય છે. જેના છેડા નીચે બે નાયલોનના દોરા હોય છે.
- કોપર-ટી ગર્ભાશયમાં મૂકવાની હોય છે. ગર્ભાશયમાં મુક્કા બાદ તેનો દોરાનો છેડો જો કાયામાં દેખાય તો કોપર ટી ગર્ભાશયમાં બરાબર છે તેમ કહી શકાય. કોપર-ટી જ્યારે કઢાવવી હોય ત્યારે દવાખાને જઈ કાયામાંથી આ દોરો ખેંચીને કોપર-ટી આસાનીથી કઢાવી શકાય છે.

કોપર-ટી કયારે મૂકાવવી જોઈએ ?

- કોપર-ટી માસિક આવ્યા પછી પાંચમાં દિવસની આસપાસ દવાખાને જઈને અનુભવી ડેક્ટર કે નર્સ બેન પાસે મૂકાવવી. સુવાવડ પછી દોઢ થી બે મહિનામાં તેમજ કસુવાવડ પછી કે ગર્ભપાત કરાવ્યા પછી તરત જ મૂકાવી શકાય છે.
- લગ્ન પછી તરત કોપર-ટી મૂકાવવી નહીં.

કોપર-ટી ગર્ભ કેવી રીતે અટકાવે છે ?

- કોપર-ટી ગર્ભાશયની દિવાલમાં એવા ફેરફાર કરે છે, જેનાથી ગર્ભ ગર્ભાશયની દિવાલને ચોટી શક્તું નથી. આ ઉપરાંત કોપર-ટીને લીધે ગર્ભાશય અને નળીમાં બીજા પણ ઘણાં ફેરફાર થાય છે જેથી ગર્ભ રહેતો નથી.



કોપર ટી માસિક પછીના પાંચમાં દિવસે કે સુવાવડ પછી દોટ મહિને મૂકી શકાય છે.

કોપર-ટી મૂકતા પહેલા લેવાની કાળજી : (કોપર-ટી મૂકનાર માટે)

- કોપર-ટી મૂકતા પહેલાં બેનની અંદરથી બરાબર તપાસ કરવી જોઈએ. જો કાયામાં, ગર્ભાશયમાં કે નળીમાં પાક છોય તો તેની પૂરતી સારવાર કરાવ્યા બાદ જ કોપર-ટી મૂકવી.
- કોપર-ટી મૂકનારે ખૂબ જ ચોખ્યાઈ રાખીને મૂકવી, જેમ કે સાબુ-પાશીથી બરાબર લાધ ધોઈ ચોખ્યા જ્વાંઝા પહેરવા જોઈએ. ખાસ કરીને 20 મિનિટ સુધી બરાબર ઉકાળેલા સાધન વાપરાને જ કોપર-ટી મૂકવી જોઈએ. જેથી ગર્ભાશયમાં પાક ના થાય.
- આ ઉપરાંત કોપર-ટી મૂકતાં પહેલાં બેનને કોપર-ટી વિષે પૂરતી માહિતી હોવી જોઈએ. જેમકે કોપર-ટી કેવી દેખાય, ગર્ભાશયમાં તે કેવી રીતે રહે છે. જેથી બેનને કોપર-ટીનો બિલકુલ ઉર રહે નહીં.

ફાયદા : -

- એકવાર કોપર-ટી ગર્ભશયમાં મૂકાવ્યા પછી જો કોઈ તકલીફ ન પડે તો પ થી ૧૦ વર્ષ સુધી કોઈ બિંઠા નહીં. બેગા થતી વખતે પણ મહિના રહી જશે તેવી કોઈ બીક રહેતી નથી.
- વારંવાર તપાસની જરૂર નહીં. દર વર્ષ એક વાર ગર્ભશયમાં કોપર-ટી બરાબર છે કે નહીં તેની તપાસ કરાવવી પડે.

તકલીફ : -

- કોપર-ટી મૂકાવ્યા બાદ કોઈક બેનને શરૂઆતમાં માસિકની તકલીફ થાય છે, જેમ કે માસિક ખૂબ આવે, વધારે દિવસ આવે કે વચ્ચે વચ્ચે ચાંદલા જેવું માસિક આવે છે.
- કોઈક બેનને શરીર ધોવાય કે પેદામાં અને કમરમાં દુઃખાવો થાય છે.
- કોપર-ટીનો દોરો નહીં હોય, તે જો ખસીને નીચે આવી હોય જેથી પતિને તકલીફ થતી હોય તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી, તે ફરી મુકી શકાય કે દોરો ટુંકો કરી શકાય.
- મોટા ભાગે આ બધી તકલીફી રુંગ મહિના રહે છે, પછીથી ઓછા થઈ જાય છે. પણ જો તકલીફ ચાલુ જ રહે તો ડોક્ટર પાસે તપાસ કરાવી સારવાર કરાવવી જોઈએ. તેમ છતાં તકલીફ ચાલુ રહે તો કોપર-ટી કદવી શકાય.

કોપર-ટી મૂકાવ્યા બાદ કયારે તપાસ કરાવવી ?

- કોપર-ટી મૂકાવ્યા બાદ પહેલીવાર તપાસ માસિક આવ્યા પછી કરાવવી અને ત્યાર બાદ આશરે દર ૧૨ મહિને તપાસ કરાવવી જોઈએ. જો વચ્ચમાં કંઈ પણ તકલીફ થાય તો તપાસ કરાવવી.
- કોપર-ટીનો દોરો ન જડે કે કોપર-ટી ખસી ગઈ હોય તેવી બીક લાગે તો તેવા સંજોગોમાં સોનોગ્રામી તપાસમાં ડોક્ટર કોપર-ટી ગર્ભશયમાં છે કે નહીં તેની ખાગી કરી આપી શકે છે.



- કોપર-ટી અંદર હોય છતાં માસિક ચરી ગયું હોય તો પણ તરત ડોક્ટર પાસે જઈ તપાસ કરાવવી, કરાશ કે કોઈક વાર કોપર-ટી ગર્ભશયમાં હોવા છતાં અથવા ખસી ગઈ હોય તો મહિના રહી શકે છે.
- હાલની કોપર-ટી પ થી ૧૦ વર્ષ સુધી રાખી શકાય છે. તે પછી પણ બાળક ન જોઈતું હોય તો એ કદવી બીજી બદલાવી શકાય છે. આમ ઘણો લાંબો સમય તે રાખી શકાય છે.

ખોટી માન્યતા : -

- કોપર-ટી વિષે જાત જાતની માન્યતાઓ છે. જેમ કે કોપર-ટી ઉપર કાળજે ચઢી જાય, પેદામાં જતી રહે, શરીર સુકાઈ જાય, નબળાઈ આવી જાય કે ચાંદી પડે, બેગા થતી વખતે બેરવાઈ જાય, જેથી ડોક્ટરને બોલાવી પતિ-પત્નીને છુટા કરવા પડે..... ખરેખર આવું કશું જ થતું નથી. આવી ખોટી માન્યતાને લીધે કોપર-ટી મૂકાવતા ઘણાં ડે છે, પણ પૂરતી સમજજી હોય તો ડર રહે નહીં.

કોપર-ટી કઈ બેનોએ નહીં મૂકાવવી જોઈએ અથવા તો ડોક્ટરની સારવાર બાદ મૂકાવવી જોઈએ.

- જે બેનોને કાપામાં પાક હોય, ખંજવાળ આવતી હોય કે વાસ સાથે શરીર ધોવાતું હોય.
- જો પેદામાં ખૂબ દુઃખાવો થતો હોય, પેશાબ કરતી વખતે ઉનવા બળતા હોય કે અંદરની તપાસમાં દુઃખાવો કે સોઝો છે એવી ખબર પડે તો.
- જાતીય રોગ થયો હોય જેમાં સુવાળી જગ્યાએ ચાંદા કે ફોલ્લાં હોય અને શરીર ધોવાતું હોય તો.
- જે બેનને વધુ પડતું માસિક આવતું હોય અથવા ઘણાં દિવસો સુધી માસિક ચાલુ રહેતું હોય તો.
- આગલી સુવાળ વખતે પેટ ચીરા ઓપરેશન કરી ઉપરથી બાળકને લાધું હોય. (સીઝેરીયન ઓપરેશન કર્યું હોય) તેવા કેસમાં ડોક્ટર પાસે જ કોપર-ટી મૂકાવવી.

જે બેનોને ઉપર જગ્યાવ્યા પ્રમાણે કોઈ પણ તકલીફ હોય તેમણે કોપર-ટી બદલે અન્ય સાધનો વાપરવા સારા.

મોં વાટે લેવાની ગર્ભનિરોધક ગોળી

- ગર્ભનિરોધક ગોળી સરકારી હોસ્પિટલમાં કે જાહેરાતમાં માલા-એન નામે ઓળખાય છે. તે મફત મળે છે. ૨૮ ગોળીના પતાકડામાં કુલ ૨૧ સફેદ અને ૭ લાલ રંગની ગોળી હોય છે. દવાની દુકાને ગર્ભનિરોધક ગોળીનું પતાકડું ઘણાં જુદા-જુદા નામથી વેચાતું હોય છે.

ગોળી કયારથી શરૂ કરવાની ?

- માસિકના પાંચમાં દિવસથી પતાકડામાંથી એક સફેદ ગોળી શરૂ કરવી. દરરોજ એક સફેદ ગોળી ચોક્કસ સમયે જમ્બા પછી લેવી. જો ગોળી લેવાનું ભૂલી જવાય તો વચ્ચેથી માસિક આવી જાય. આમ સફેદ ગોળી ૨૧ દિવસ સુધી દરરોજ યાદ રાખીને લેવાની. તે પુરી થાય પછી લાલ ગોળી ચાલુ કરવાની.
- લાલ ગોળી ચાલુ હોય ત્યારે મોટાભાગે માસિક આવી જાય છે. માસિક આવી જાય પછી ફરી પાંચમાં દિવસથી બીજા પતાકડામાંથી સફેદ ગોળી શરૂ કરવાની. બાળકના જોઈતું હોય તેટલા વર્ષ દર મહિને પતાકડાની ગોળી લેવી. માસિક આવે પછી પાંચમાં દિવસથી બીજું પતાકડું શરૂ કરવાનું.

ગોળીથી કેમ ગર્ભ બંધાતો નથી ?

- ગોળામાં એવા હોસ્મોન્સ હોય છે, જેના લીધે ગોળી જો દરરોજ નિયમિત લીધી હોય તો અંડાશયમાંથી સ્વીબીજ દ્ધૂં પડતું નથી અને નળામાં આવતું નથી. આમ સ્વીબીજ વગર ગર્ભ બંધાય નહીં.



ગોળીના ફાયદા : -

- બાળક થતાં અટકાવવાની રીતમાંથી સૌથી વધુ અસરકારક રીત તે ગર્ભનિરોધક ગોળી છે. જો એક પણ દિવસ ભૂલ્યા વગર નિયમિત ગોળી લીધી હોય તો મહિના રહેતા નથી.
- ગોળી લેવાથી માસિક નિયમિત તેમજ ઓછું આવે છે, અને માસિક વખતે પેઢામાં તેમજ કમરમાં દુઃખાવો પણ થતો નથી.
- બાળક જોઈએ ત્યારે ગોળી બંધ કરી દેવાથી ફરી મહિના રહી શકે છે.

કઈ બેનોથી ગોળી ન લેવાય ?

- ધાત્રી માતાએ સુવાપડ બાદ શરૂઆતના ૫ મહિના ગોળી નહિ લેવી, કારણ કે આ ગોળીની અસરથી દૂધ ઓછું બને છે અને બાળકને ધાવણમાં ઓછું મળે છે.
- બેનની ઉંમર તપ્યથી વધારે હોય, આ ઉપરાંત તે બીજા-સીગારેટ પીતી હોય કે તેને બ્લડપ્રેશર, ડાયાબીટીસ જેવી બીમારી હોય તો તેણે ડેક્ટરને પૂછ્યા વગર ગોળી લેવી નહીં.
- જે બેનને પગની નસોમાં લોહી ગંઠવાથી સોજો રહેતો હોય કે કમળો થયો હોય તેણે ગોળી લેવી નહીં.

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

- આ ગોળી એક પણ દિવસ ભૂલ્યા વગર દરરોજ નિયમિત રીતે લેવાની હોય છે. જો કોઈ દિવસ ગોળી ભૂલી જવાય તો યાદ આવે કે તરત બીજા દિવસે તે લઈ લેવાની. વળી બીજા દિવસની ગોળી તો એના સમયે લેવાની જ.
- જો બે દિવસ કે તેથી વધુ દિવસ ગોળી ભૂલી જવાય તો વચ્ચેથી માસિક આવી જશે. હવે એને જ માસિક ગણી લેવાનું અને પાંચમાં દિવસથી નવા પતાકડામાંથી ફરી ગોળી શરૂ કરવાની. જુનું પતાકડું કારી નાખવું.
- ગોળી નિયમિત ન લેવાઈ હોય તો મહિના રહી જઈ શકે છે. આથી ભૂલ્યા વગર ગોળી ચાલુ જ રાખવી. તેમજ વધારાનું એક પતાકડું હંમેશા સાથે રાખવું જોઈએ.
- ગોળી જો માફક આવી જાય તો પણ તે પાંચ વર્ષથી વધુ સમય ડેક્ટરની સલાહ વિના લેવી જોઈએ નહીં.

ગોળીની આડ અસરો

- કોઈ બેનને ગોળી લીધા બાદ નાની મોટી ફરિયાદ થાય છે, જેમ કે માથાનો દુઃખાવો, થાક લાગવો, ચક્કર આવવા, ગંભરામણ થવી, છાતી ભારે થવી, વજન વધું, ઉબકા-ઉલટી જેતું થતું....
- ગોળી ચાલતી હોય ત્યારે વચ્ચેથી ચાંદલા જેતું માસિક આવી જાય છે.
- કોઈક બેનને ગોળી લેવાની બંધ કર્યા પછી તરત માસિક શરૂ થતું નથી. પણ થોડા સમય પછીથી આવે છે.
- મોટા ભાગે આ તકલીફ શરૂઆતનાં મહિનામાં વધુ થાય છે. પછીથી શરીર ટેવાતા થોડા મહિના બાદ તે ઓછી થઈ જાય છે.

ગોળી લેવાની ચાલુ હોય ત્યારે નીચેનામાંથી કોઈ ફરિયાદ બેનને થાય તો ડેક્ટરને પૂછી ગોળી બંધ કરવી :-

- એક બાજુનો સખત માથાનો દુઃખાવો થવો.
- આંખે જાંખુ દેખાય કે એક વસ્તુ બે દેખાય.
- એક પગમાં સોજો તેમજ દુઃખાવો થાય.
- કમળો થાય.

ઉપરની તકલીફ હોય તેવી બેનોએ ગોળી લેવાની બંધ કરી બીજા કોઈ સાધન વાપરવા જોઈએ.

ગર્ભ નિરોધક ગોળી માસિક ચઢી ગયું હોય તો તે લાવવા માટે લેવી નહીં.

- જો માસિક ચઢી ગયું હોય અને બેનને શંકા લાગે કે કદાચ મહિના રહી ગયા હોય તો અમુક બેનો માસિક લાવવા માટે ગર્ભનિરોધક ગોળી લે છે. આ ગોળી ગરમાટાની ગોળી માનીને દવાની દુઃખાનથી લાવીને ગળે છે. તેનાથી માસિક તો આવતું નથી પણ ઉલટાનું ખરેખર મહિના હોય તો ગર્ભને નુકશાન કરી શકે છે. દા.ત. બાળક ખોડ ખાંપણવાનું આવી શકે છે.
- આથી મહિના રહ્યા છે એમ લાગતું હોય તો દવાખાને જઈ પેશાબની તપાસ કરવવી જોઈએ અને ડેક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

મહિના રાખવા ના હોય તો તે માટે તરત શું ઉપાય કરી શકાય ?

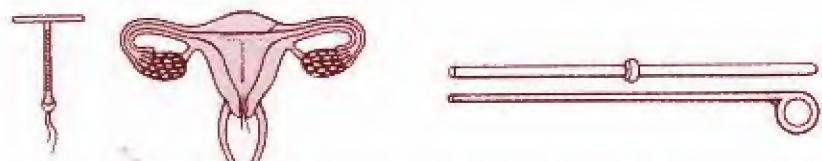
જો કોઈ સાધનો વાપર્યા વગર શારિરીક સંબંધ થયો હોય અને મહિના રાખવા જ ન હોય તો નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેના ઉપાય તરત કરવાથી મહિના રહેતા અટકાવી શકાય છે. મહિના રહ્યા છે કે નહીં તે જાણવા માટે માસિક ચઢી જાય ત્યાં સુધી રાહ જોવાની જરૂર નથી.

ગર્ભ નિરોધક ગોળી લેવી :-



- મહિના ન રાખવા હોય તો સાધન વાપર્યા વગર સંબંધ થયા પછીના ૪૮ કલાકની અંદર જ ગર્ભનિરોધક ગોળી લેવી જરૂરી છે. ત્રણ ગોળી એક સામની લેવી અને ત્યારબાદ ૧૨ કલાકે ફરીથી ત્રણ ગોળી લેવી. તે પછી ગોળી લેવી નહીં. આ ગોળીથી કોઈકવાર ઉબકા-ઉલટી જેતું થઈ શકે છે. તેથી ગોળી જણ્યા પછી જ લેવી.
- ગોળી લીધા પછી થોડા દિવસ બાદ માસિક આવી જશે પણ કયારે આવશે તેની કોઈ ચોક્કસ ખાતરી નથી. તેથી ગોળી લીધા પછી જો બે-ત્રણ અઠવાડીયામાં માસિક ન આવે તો ડેક્ટરને મળી તેમની સલાહ લેવી જોઈએ.
- ખાસ યાદ રાખવાનું કે બેગા થયા બાદ ૨ દિવસની અંદર જ આ ગોળી લેવાથી એની અસર થાય છે અને મહિના રહેતા નથી.

કોપર-ટી મુકાવવી :-



- બેગા થયા પછીના તરત પાંચ દિવસની અંદર જ કોપર-ટી મુકાવવાથી પણ મહિના રહેતા અટકાવી શકાય છે.

જો બે-ત્રણ વર્ષ સુધી બાળક ન જોઈતું હોય તો દવાખાને જઈ કોપર-ટી મુકાવવી સારી.

સલામત ગર્ભપાત

બેનોને કયા સંજોગોમાં ગર્ભ પડાવાની જરૂર પડે છે ?

- જો કોઈ પતિ-પત્નીને ખૂબ જ નાનું છોકરું હોય અને મહિના રહી જાય, અથવા તો બે કે ત્રણ જોઈતા બાળકો થઈ ગયા હોય અને મહિના રહે ત્યારે ગર્ભ પડાવવાનો વિચાર આવે છે.
- લગ્ન કર્યા પછી તરત બાળક રહે અને તે કોઈ પણ કારણસર ન જોઈતું હોય.
- કુવારી છોકરીને કે છુટાછેડા લીધેલી બેનને જો અન્ય પુરુષ જોડે સંબંધ થયો હોય તો તેને ગર્ભ રહી શકે છે. આવા સંજોગોમાં તેને ગર્ભ પડાવવાની જરૂર પડે છે.

ગર્ભ પડાવવા માટે ઘણી બેનો જીત-જીતના ઘરગથ્યું ઉપાયો કરે છે.

ઘરગથ્યું નુકશાન કરતા ઉપાયો : -

- ઘણી બેનો ગરમાટો કરવાથી ગર્ભ પડી જાય તેમ માનીને સૂંઠ-મરીનો ઉકાળો કે અસારીયો પાએ છે. પણ આ રીતે ગર્ભ પડતો નથી.



- અમૃક બેનો કાયાની અંદર મુખાળીયા મુકવે છે. આ ખૂબ જ જોખમી ઉપાય છે. તેનાથી ગર્ભશય અને નળીમાં પાક થઈ શકે, ખૂબ લોહી પડે અને કોકવાર બેનનું મરણ પણ થઈ શકે છે.

- ઘણાં વળી અમૃક હોરમોન્સની ગોળી દવાની દુકાનેથી લાવીને જાતે લે છે. તેનાથી પણ કોઈકવાર ગર્ભને નુકશાન થઈ શકે છે.



સલામત રીતે ગર્ભ પડાવવો હોય તો ખરેખર શું કરવું ?

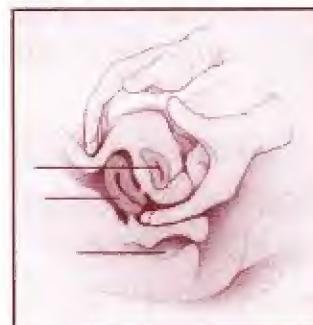
જો ગર્ભ રાખવાની ઈચ્છા ન હોય તો માસિક ચરી જાય કે તરત જ મહિના રહ્યા છે કે નહીં તેની દવાખાને જરૂર ખાતરી કરી લેવી.

પેશાબની તપાસે :



- માસિક ચરી ગયાના ૭-૮ દિવસ પછી મહિના રહ્યા છે કે નહીં તેની જાય પેશાબની તપાસથી થઈ શકે છે. આ તપાસ કરાવવાથી ગર્ભ પડાવવાનું જલ્દીથી નક્કી કરી શકાય છે. જેટલો જલ્દીથી ગર્ભ પડાવવામાં આવે તેટલી બેનને તકલીફ ઓછી થાય.

અંદરની તપાસ : -



- ઝીરોગ નિર્ણાંત ડોક્ટર પાસે ગર્ભશયની અંદરની તપાસથી પણ ખબર પડી શકે છે કે મહિના છે કે નહીં. દોઢ-બે મહિના પછી ગર્ભશય થોડું મોટું તેમજ પોંચું થયું હોય છે.

ગર્ભ કયારે આને કયાં પડાવવો જોઇએ ?

- ૧૮ વરસની ઉભરે પછીથી છોકરી ગર્ભ પડાવવો કે નહીં તે નિર્ણય પોતાની મરજથી લઈ શકે છે. પણ ૧૮ વરસથી નાની ઉભરે મહિના રહી જાય તો ગર્ભ પડાવવા માટે વાલીને સાથે રાખી નક્કી કરવું પડે.
- દોઢ-બે મહિનાની અંદર ગર્ભ પડાવવો સહેલો અને સલામત છે. ત્રણ થી પાંચ મહિના વચ્ચે ઘણું જોખમ થઈ શકે છે અને પાંચ મહિના પછી તો ગર્ભ પડાવવો ગેરકાયદેસર છે.

દોઢને મહિને ગર્ભ પડાવવાની રીત

કોથળી સાફ કરાવવી :-



- દોઢને મહિનાનો ગર્ભ હોય ત્યારે નજીકના દવાખાને કે હોસ્પિટલમાં અનુભવી ડોક્ટર પાસે જઈ ગર્ભશયયની કોથળી સાફ કરાવવી જોઈએ. તેને ક્યુરેટોગ પણ કહેવાય છે. આ સરળ રીત છે.
- આ રીતથી ગર્ભ સલામત રીતે પારી શકાય છે. જો સવારે ગર્ભ પડાવ્યો હોય તો સાંજે ધરે જવાની રજા આપવામાં આવે છે.

ગર્ભ પડાવવાની ગોળીઓ વિષે :-

- હવે ગર્ભ પડાવવાની ગોળી પણ બજારમાં મળે છે. તે ખૂબ મૌખિક હોય છે. વળી કોકવાર તેનાથી પુરેપુરે ગર્ભ ના પડે તો કોથળી પણ સાફ કરાવવી પડે, તેથી ડોક્ટરને બતાવ્યા વગર જાતે ગોળી લેવી નહીં.
- કોઈ વાર મહિના ગણવામાં ભૂલ થઈ હોય તો સહેજ માસિક આવી ને બંધ થઈ જાય અને ગર્ભ પડવાને બદલે ચાલુ રહે. આથી ડોક્ટરની સલાહ લઈને જ ગોળી લેવી.

■ ગર્ભ પડાવીને ધરે ગયા પછી શું તકલીફ થઈ શકે છે ? ■

- કોથળી સાફ કરાવ્યા બાદ કે ગર્ભ પડાવવાની ગોળી ગણ્યા પછી જો ગર્ભનો થોડો ભાગ પણ ગર્ભશયમાં રહી ગયો હોય તો બેનને સતત માસિક આવ્યા કરે છે.
 - કોથળી સાફ કરતી વખતે દવાખાને જો પુરતી ચોખાઈ ન રાખી હોય તો બેનને ગર્ભશયમાં પાક થઈ શકે છે, તેને પેદ્બમાં હુંભાવો થાય, વાસ સાથે શરીર ઘોવાય અને તાવ આવે છે.
- આવી કોઈ પણ ફરિયાદ હોય તો જ્યાં ગર્ભ પડાવ્યો હોય તે દવાખાને તરત જઈ ડોક્ટર પાસે સારવાર કરાવવી જોઈએ.



ત્રણ થી પાંચ મહિનામાં ગર્ભ પડાવવાની રીત અને જોખમો :-

- ત્રણ મહિના પછી ગર્ભ પડાવવામાં ખૂબ જોખમ થઈ શકે છે. ક્યારેક ખૂબ લોહી પડે છે. આથી જો ત્રણ મહિના ઉપર થઈ ગયા હોય તો બને ત્યાં સુધી મહિના ચાલુ રાખવા જોઈએ.
- જો ના છુટકે ગર્ભ પડાવવો પડે તેમજ હોય તો આ માટે હોસ્પિટલમાં બે-ત્રણ દિવસ રહેવું પડે છે. હોસ્પિટલમાં અમુક દવા, બાટલા મારફતે કે સીધી જ ગર્ભશયમાં મુકવામાં આવે છે. દવાની અસરથી હુંભાવો ઉપડે છે ને ગર્ભ પડે છે.
- પ મહિના પછીથી ગર્ભ પડાવવો ગેરકાપદેસર છે. તેમાં ખૂબ જ જોખમ રહેલું છે. આથી ગર્ભ પડાવવી શકાય નહીં.

કુટુંબ તિયોજનના કાયમી ઉપાયો

પુરુષ નસબંધી



નસબંધી બાજુની કપાયેલી નળી

વધુ બાળકો ન જોઇતા હોય ત્યારે કાયમી ઉપાય તરીકેની આ સરળ રીત છે.

- પુરુષ નસબંધી ખૂબ જ સરળ અને અસરકારક રીત છે. રીતી નસબંધી કરતા ખૂબ જ સહેલું ઓપરેશન છે.
- આ ઓપરેશનમાં બંને બાજુની ગોટીમાંથી ઉપર જતી બીજ નળી કાપવામાં આવે છે. જેથી ગોટીમાં બનેલા પુરુષબીજ નળી વાટે ઉપર જઈ શકે નહીં અને વાર્ધમાં ભળી શકે નહીં.
- પુરુષ નસબંધી કરાવ્યા બાદ 3-4 મહિના સુધી બેગા થતી વખતે નિરોધ વાપરવા જરૂરી છે.
- પુરુષ નસબંધીના કોઈ જ આડ અસર નથી. તે કરાવ્યા બાદ પુરુષ પહેલાંની જેમ જ બધું કામ કરી શકે છે. હળ-લાકું પણ ફેરવી શકે છે. તેનાથી નંપુસકતા આવતી નથી. શારીરિક સંબંધમાં કોઈ ફરી પડતો નથી.

શ્રી નસબંધી ઓપરેશન

કાયમી પદ્ધતિમાં આપણે ત્યાં શ્રી નસબંધી ઓપરેશન જ વધુ થાય છે.



- આ ઓપરેશનમાં ગર્ભશયની બંને બાજુએથી નિકળતી બીજનળીને કાપવામાં આવે છે. જેથી નળીમાં આવેલ શ્રીબીજને વીર્યમાં રહેલા પુરુષનીજ મળી શકતા નથી.
- ઓપરેશન બે પદ્ધતિથી કરવામાં આવે છે.
 - (૧) લેપ્રોસ્કોપી પદ્ધતિ (દૂરભીન)
 - (૨) ટાંકવાળું ઓપરેશન
- બંને ઓપરેશન સફળ જાય છે. આશરે ૧૦૦૦ ઓપરેશનમાંથી ૧ થી ૨ ઓપરેશન જ નિર્ઝળ જાય છે.
 - (૧) લેપ્રોસ્કોપી ઓપરેશન (દૂરભીન જેવા મશીનથી થતું ઓપરેશન) :-
આ ઓપરેશન બાદ એક દિવસમાં જ રજી આપવામાં આવે છે. આમાં પેટ ઉપર એક જ ટાંકો આવે છે.
 - (૨) ટાંકવાળું ઓપરેશન :-
સુવાવડ પછી તરત જ જો ઓપરેશન કરવાનું હોય તો ટાંકવાળું ઓપરેશન કરવાનું પડે. આમાં બહેનને ૨-૩ દિવસ સુધી હોસ્પિટલમાં રહેવાનું પડે છે.
- આ ઓપરેશન કાયમી હોવાથી વિચારને જ નિર્ઝય લેવો જોઈએ. ભવિષ્યમાં નળી ખોલાવીને બીજું બાળક કરી શકાય છે પણ તે ખૂબ ઓછામાં સફળ જાય છે.

આટલું જરૂરથી જાણીએ



ગર્ભ નિરોધક ગોળી ગરમ પડે, નિરોધયી ચાંદી પડે, કોપર-ટી કાળજે યડી જાય જેવી જાતખાતની ખોટી બીક રાખવી નહીં.

- માસિક શરૂ થાય તે દિવસને પહેલો દિવસ ગણતાં વયલા દિવસોમાં (૧૨-૧૮ દિવસ) ગર્ભ રહી શકે છે.
- ૧૮ વર્ષથી નાની ઊમરે બાળક આવે તેમાં મા-બાળક બંનેને જોખમ છે, તેથી ૧૮ વર્ષ પછી જ લગ્ન કરવા અને ૨૦ વર્ષ પછી જ બાળક.
- નવી પરણેતી વહુ માટે ગર્ભ નિરોધક ગોળી સારી, પરંતુ તે દરરોજ નિયમિત લેવી જરૂરી છે.
- પહેલું બાળક બે-ત્રાણ વર્ષનું થાય ત્યાર બાદ બીજું બાળક આવે તો માની તનિયત સારી રહે અને બાળક નબળું ના પડે.
- પુરુષનો સહકાર મળો તો નિરોધ સૌથી સલામત રીત છે. નિરોધ વાપરવાથી જતીય રોગ, એઇડસ જેવા જીવણોલ રોગ થતા નથી.
- સુવાવડ બાંદ ગાળો રાખવા માટે કોપર-ટી સારી, હાલની કોપર-ટી ૧૦ વર્ષ સુધી રાખી શકાય છે.
- ગર્ભ રહ્યો છે કે નહીં તેની ખાત્રી પેશાબની તપાસથી થય શકે.
- ગરમાટાના નામે મળતી ગોળી-ઇજેંક્શનથી ગર્ભ પડે નહીં.